

LANCHE

Tapioca de frango com creme de milho

500 kcal	36 g	80 g	4 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- goma de tapioca pronta: 67 g (cerca de 6 e 3/4 colheres de sopa)
- Frango, peito, sem pele, cozido: 93 g (cerca de 3 colheres de sopa)
- Milho, verde, cru: 82 g (cerca de 3/4 de xícara)
- Iogurte, natural, desnatado: 33 g (cerca de menos de 1/4 de xícara)

Utensílios

- frigideira antiaderente
- espátula
- faca

Preparo — passo a passo

1. Separe a goma de tapioca pronta e os ingredientes do recheio nas quantidades indicadas. Deixe o recheio cortado ou desfiado antes de aquecer a frigideira.
2. Espalhe a goma em uma camada uniforme na frigideira antiaderente fria ou levemente aquecida. Leve ao fogo médio-baixo e espere os grãos se unirem em um disco que se solte da base; não é preciso virar para secar demais.
3. Distribua o recheio sobre metade do disco. Se houver queijo, aguarde aquecer até amolecer; se houver folhas, coloque-as no final para não murcharem em excesso.
4. Dobre a tapioca com uma espátula, retire da frigideira e sirva ainda quente.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.